

Tacos Suaves de Pollo

Makes: 4 Porciones

Los tacos pueden servirse para el almuerzo o cena. Esta receta usa salsa fresca de tomate.

Ingredients

- 2 pechugas de pollo, descongelada, si piels y sin huesos
- 1/2 teaspoon** aceite vegetal
- 1 teaspoon** ajo, finamente cortado
- 1/4 teaspoon** sal
- 1/4 teaspoon** pimienta negra
- 2 teaspoons** condimento de taco o polvo de chile (opcional)
- 1 pimiento verde, cortado en rodajas
- 1 cebolla mediana, cortada en rodajas
- 4 tortillas blandas, 6 pulgadas
- 1/4** cabeza de lechuga romana, cortada finamente
- 1/4 cup** tomates cortados en cuadritos
- 4 teaspoons** salsa de tomate fresca
- 1 tablespoon** perejil o cilantro, cortado (opcional)

Directions

1. En un tazón grande, mezcle el pollo, aceite vegetal, ajo, sal y pimienta.
2. Si usa aderezo de taco o polvo de chile, inclúyalos también.
3. Cubra el tanzón con envoltorio plástico y póngalo en el refrigerador por 30 minutos.
4. Mientras el pollo está en el refrigerador, cocine el pimiento verde y la cebolla en la parte de arriba del horno a fuego mediano hasta que se cocine (por 12



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	175	
Total Fat	4 g	
Protein	16 g	
Carbohydrates	19 g	
Dietary Fiber	2 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	450 mg	

minutos).

5. Cocine el pollo a fuego mediano. Cocine cada lado por 10 a 15 minutos.

6. Ponga el pollo en un plato y déjelo que se enfríe por 5 minutos. Corte el pollo en tiras.

7. Para preparar los tacos, ponga el pollo en la tortilla primero. Después, incluya la pimienta y las rodajas de cebolla . Cubra con la lechuga, tomate y la salsa. Si usa perejil o cilantro, inclúyalos también.

Notes

Recomendación para cocinar el pollo: la temperatura interna mínima segura recomendada para el pollo es de 165 grados F, medidos con un termómetro de alimentos.